pagina tuturor sporturilor

FOOTBALL

Programul jocurilor oficiale pentru Duminică 12 Octombrie 1941

CATEGORIA I-a, SERIA I-a

Biruinţa — Colţea, teren Biruinţa, ora 11, arb. Gorcea Mihail; Nicoară.

S. E. T. — Mureşul, teren Unirea, ora 9, arb. Mihu Augustin; Costandache

Vergu — Ascam teren Arsenal, ora 11, arb. Feher Nic.; Suţu Nic.

Mon. Oficial — Ind. Iutei, teren A. C. S. A., ora 9, arb. Tănase Viorel; Ştefan Ion.

Socec — Someşul, teren Iuta, ora 10.30, arb. Bauer Eugen; Cristofor Brunea.

CATEGORIA I-a, SERIA II-a

Adesgo — Metaloglobus, teren Iuta, ora 8,45, arb. Vasilescu Vartolomeu; Cristofor Bruno.

Sănătatea — Arsenal, teren Turda ora 11, arb. Ştefănescu Aurel; Sărascki. PTT — Vif. Dacia, teren PTT, ora 8, 45, arb. Stăncescu Alex; Neacşulescu C.

ACSA — Gloria, eren ACSA, ora 11, Clirman Gustav; Şefan Ion.

STB — Militari, arb. Velodrom, Brăiloi D. — Cartaş Fs.

CATEGORIA II — Seria I-a

Sp. Muncitoresc — Metropola, teren Stadion, ora 10,30, arb. Bărbulescu Ştef.; Dumitrescu Mircea.

Laromet — Dâmâboviţa, teren Biruinţa, ora 9, Nicoară.

National — Imprt. Capitalei, teren Venus, ora 9, arb. Gheorghe D-tru.

Vult. Carpaţilor — Crişul, teren Verom, ora 9, arb. Cartaş Florian.

Dacia Traiană — Boiangii Pl., teren Unirea, ora 11, arb. Neguţ Ion.

CATEG. II-a SERIA II-a

Zburătorii — Phenix, teren Unirea, ora 12,45, arbitru Ciofiac Const.

Fulgerul — E. F. A. teren Iuta ora 12.30, arb. Muscan Jean.

Pebe — Colentina, teren Ascam. ora 9 arb. Ing. Lăzărescu Ion.

Vult. de mare — Generala teren Stadion ora 1:.30, arb. Mitrau Const.

Suter — Isvorul Nou, teren Colentina ora 9, arbitru Kleinighel Anton.

CATEGORIA III-a

Pantelimon — Şoimii, teren P. T. T., ora 12.30, arbitru Grozea Const.

Energia — Băneasa, teren Colentina ora 11, arbitru Drăghici Rene

L. P. N. — Danubiana Maramureş teren Turda ora 9, arbitru Seraţchi.

Dreptatea — Ferentari, teren Arsenal ora 8.45, arb. Giuran M.

Wolff — Drata, teren Stadion ora 8.45, arb. Ştfeănescu Coca.

——xoxox——

Calasamentul Categoriei III-a

In urma unirii celor două serii ale categoriei III-a, şi a matchurilor disputate Duminică, clasamentul categoriei are următoarea înfăţişare:

CLASAMENT CATEGORIA III-a

Wolf	3	3	0	0	11:0	6
Cotroceni	3	2	1	0	8:5	5
Băneasa	3	2	0	0	8:2	4
D. Maramureş	3	2	0	1	6:5	4
Sp. Românesc	3	1	1	1	9:5	3
L. P. N.	3	1	1	1	7:6	3
Drata	[illegible]	1	0	0	7:1	2
Dreptatea	[illegible]	1	0	1	4:7	2
Pantelimon	[illegible]	1	0	2	11:6	2
Ferentari	2	0	1	1	1:4	1
I. N. A.	[illegible]	0	0	2	0:6	0
Energia	[illegible]	0	0	2	3:13	0
Şoimii	[illegible]	0	0	2	2:15	0

——xoxox——

Şoimii-Victoria (Suseni) 4-0 (4-0)

TARGOVIŞTE (prin telefon).

In localitate s'a disputat un matchul de foot-ball dintre Şoimii şi Victoria (Suseni), care s'a terminat cu victoria primilor cu scorul de 4:0 la pauză resultatul fiind neschimbat.

Punctele au fost marcate de: Cristodorescu II «Cuştika» de trei ori şi Faur cari au jucat şi cei mai bine din echipă.

——xx●xx——

La Târgovişte
Luceafărul (Buc.) T.C. Târgovişte
Duminica 12 Octomv.

Duminică 12 Octombrie a. c. echipa gazdă T. C. T, va primi replica echipei Luceafărul din Bucureşti.

Va fi un match foarte frumos, deoarece din jocul pe care l-a susţinut în compania echipei Gloria s'a putut observa că echipa gazdă dispune de câteva elemente de valoare.

——xoxox——

Un derby local
TRICOLOR a dispus de VICTORIA
cu 2-1 1-0

...-şi s'a disputat derbbul Călăraşi-CALARAŞI (prin telefon).

-lor care a revenit echipei Tricolor învingând pe Victoria cu scorul de 2:1

După un joc de factură superioară victoria a revenit echipei Tricolor care a dispus de Victoria cu scorul de 2:1 la pauză 1:0.

Timpul a fost frumos şi iar aproximativ 500 spectatori, au vizionat matchul.

Convocări

„GLORIA" convoacă azi Joi 9 Oct. orele 15.30 precis la antrenament general toţi jucătorii săi de cat. I-a şi juniorii pe terenul Iuta.

Nu se admit lipsuri.

F. C. COTROCENI convoacă pentru Joi 9.X.941 ora 15.30 fix pe terenul Arsenal la antrenamentul general ce se va face în vederea formării echipei pentru matchul de campionat de Duminică.

Cei ce vor lipsi nemotivat vor fi aspru sancţionaţi.

CLUBUL Tineretului Ferentari convoacă la antrenament pe toţi jucători pe terenul ns. din prelungirea Ferentari la ora 15 iar seara la ora 20 la sediu în Calea Ferentari 184 la debit.

SP. MUNCITORESC convoacă pentru Duminică 12 Oct. pe toţi jucători echipei I la ora 10 pe Stadion. Când va susţine unicul cu Metropola, prezenţa obligatorie. In mod special pe Ţurai şi Manalică în caz de neprezentare vor fi suspendaţi de Grupare.

„VULTURII CARPAŢILOR" convoacă astăzi Joi 9 Octombrie a. c. pe terenul Velodrom la ora 3 pentru antrenament pe toţi jucătorii săi iar seara la ora 8 la sediu.

Absenţele vor fi sancţionate.

Secţiunea de Atletism C. F. R. convoacă pentru Vineri 10.X. a. c. ora 16, pe Stadionul C.F.R.-Giuleşti următorii membrii care vor face antrenament sub conducerea d-lui Ioan Paraschivescu aceasta în vederea concursului de atletism care se va disputa Duminică pentru cupa „Maior Aurel Drăghici", Nicolae Băzăvan, Ovidiu Ionescu, Alex. Ionescu, Puiu Velescu, Mircea Săndulescu, Emil Vasilescu, Mircea Frăţilă, Gh. Morăruş, Alex. Comănescu, Radu Andrei, Nicolae Petrescu, Stoian Nicolae, Munteanu Vasile, Beza Constantin, Nicolau Panait, Stănescu Constantin, Lanch Eduard, Popa Gheorghe, Ciocârlan Gh. Florea Costin, Sterian Iordache, Drăgulănescu Alexandru.

Sunt convocate deasemeni membrele secţiunei femenine şi anume: Nuţi Grozoiu, Livia Mureşeanu, Florica Florescu, Machi Pandele, Iulia Vrănescu şi Domniţa Surcel.

A. S. Vulturul de Mare convoacă pentru azi Joi 9 Oct. 1941 ora 13.30, pe toţi juniori, iar la ora 15.30, pe toţi jucători echipei I-a, în vederea antrenamentului ce se face sub supravegherea maestrului Steinbach pe terenul „Stadion".

Toţi jucătorii la I-a cât şi juniorii vor aduce tot echipamentul clubului ce-l au asupra lor.

Cei care nu vor veni la antrenament vor aduce echipamentul la sediu Clubului seara la şedinţă.

Cine nu se va conforma va fi sancţionat.

Cu ocazia matchului de foot-ball cu clasa treia a liceului comercial „Petru Rareş", echipa clasei a treia a liceului „M. Eminescu" convoacă pentru joi 10.X.1941 ora 3 d. a. la şcoală, de unde vor pleca pe terenul Băneasa fiindcă matchul începe la ora 4 d. a., următoarea echipă: Ghenea II; Bratu, Protopopescu R., Bobocea II, Cincheza, Stoilă, Ionescu Şt. Popteanu, Schiopu, Coman şi Constantinescu V. Rezerve: Ciutacu, Săndulescu, Macagiu, Marinescu, Mercureanu II. şi Ţuguilă. Cei ce nu vor veni vor fi aspru pedepsiţi. Deasemeni echipa care nu se prezintă, va pierde matchul cu 3—0 (forfait).

ŞERBAN VODA convoacă pentru Vineri 9 Oct. ora 16,30 pe terenul Lombru pentru antrenamentul în vederea şi conducerea d-lui Ţurai Ioan care va forma echipa care va juca cu Popeşti Leordeni următorii jucători:

Secheli, Turai I, II, Paul, Raicu, Tudor, Bora, Neamţu, Zamfir, Petruşi, Andrei, Fănel I, II, Brânzaru, Savu, Naie, Ileana, Nică se convoacă în mod special pe d. Ţurai Ioan pentru a lua conducerea echipei.

VIFORUL DACIA convoacă pentru astăzi Joi 9 Octomvrie, la ora 3 jum. pe Velodrom, următorii atleţi: Tălmaciu, Stelorian, Boeşteanu, Cosmănescu, Gheorghiade, Vulescu, Marinescu Cristian, Marinescu Gheorghe, Fraţii Georgescu, Bălan, Şerban Popescu I, Şerban Popescu II, Sebastian Popescu, Eltimescu, Cristodorescu, Fătu, Sucitu, Carol Ştefănescu, Stănescu, Faur, Haritiade etc.

Sunt invitate şi domnişoarele: Monica Ureche, Mädy Kölmann, Virginica Ioan, Sica Dumitriu, Laura Săulescu, Marga Marinescu, Simona Petrovan, Netty Vasilescu.

Vor veni deasemenea toate atletele şi toţi atleţii omişi de pe tabloul de mai sus.

8...9...10...out!

ASTAZI îşi inchee antrenamentele, pugiliştii cari evoluiază Duminică dimineaţa pe ringul de la „Marconi". Mâine nu vor face decât mesagii uşoare şi duş.

IN CAZ de victorie în matchul cu Georgescu, Vasile Pană va primi din partea conducerii grupărei „Box-Sport", un dar simbolic: un tricou în culorile naţionale.

ION CORSIN se numeşte un nou şi talentat elev al maestrului Gheorghe Preda.

PENTRU o reuniune viitoare se proectează programarea revanşei dintre Mircea Trofiu şi Gh. Moroianu. După cum se ştie, în întâlnirea precedentă, ultimul a câştigat prin k. o.

SPECTACOLE

ARO: «Dansaţi, fetelor, dansaţi...» cu Maureen O'Hara şi Louis Hayward. Jurnal ONC No. 8 cu ultimele reportagii depe front.

SCALA: «Preludiul dragostei» cu Olga Tschowa. Jurnal UFA 523 şi ONC No. 8.

CAPITOL: «Ultima tinereţe» cu Raimu, Jacqueline Delubac şi Jurnale de războiu UFA şi ONC.

PALAS BULEVARD. Iţi Aminteşti şi Jurnal de război No. 10.

TRIANON: Hans Mosser porunceşte, Jurnal UFA 525 şi O. N. C. Nr. 10.

SELECT: Hoinarul cu Pils şi Tabet şi Jurnal nou de război.

ROXY: Iţi dăruesc inima mea şi Jurnal de război.

REGAL: «Melodia unei nopţi» (Eine Kleine nacht Musik) cu Hames Stelzer şi Cristl Mardayn; Jurnal UFA 523 şi ONC no. 9.

FORUM. Chemarea Vieţii cu Victor Francen şi Jurnal UFA 521.

OMNIA: Un vals de odinioară; Jurnale de război românesc nr. 8 şi UFA 518 şi compania de reviste «Gândăcel».

BITOLIA. BEL-AMI şi Jurnal de război No. 7

CARMEN SILVA. Aripi noui Cruciada anti Bolşevică şi trupa de revistă.

CRANGAŞI. Kongo-Expres Cruciada împotriva Bolşevismului partea 4 şi Trupa de reviste Georgescu-Buzău

COTROCENI. Katia, Jurnal de război şi complectare.

DICHIU. 13 Scaune, Cruciada contra bolşevismului şi Comp. de reviste Titi Columbeanu.

DIANA. Intre viaţă şi moarte Complectare şi Jurnal de război şi Trupa Jan Tomas.

EDISON. Jungla morţei şi «Dudeşti-Moscova cu N. Burmaz.

FLORIDA Urme şterse şi Jurnal.

GLORIA. Nothvest-Passage şi complectare.

IZBANDA. Umbra trecutului cu Priscilla Lane şi jurnal.

MARCONI Misteriosul domn Victor şi Jurnal Românesc de război No. 10. Trupa de revistă M. Bejan.

MARNA: Ultima Intâlnire, Jurnal de război şi Trupa de reviste Titi Mihăilescu.

MIORIŢA. Kora Terry şi Jurnal Ufa.

MODEL. Diavolul Focului şi Ultimul Jurnal de Război Ufa

box

101 Biografii din lumea boxului amator

GHEORGHE MANTA

Născut la 23 Noembrie 1903, Gheorghe Manta şi-a trăit copilăria în satul lui pierdut undeva prin munţii Ardealului.

A îndrăgit de mic caii şi n'a mai voit să ştie de nimic. Nici şcoala nu-i plăcea. Mai ales că învăţătorii grăiau într'o limbă pe care micul Gheorghiţă n'o putea suferi. Tatăl său l-a învăţat pe ascuns să citească în graiul strămoşilor lui, şi i-a adus dintr'un prăfuit colţ de pod, cărţi frumoase, aduse prin contrabandă de peste Carpaţi, cărţi din care Gheorghiţă a aflat toate suferinţele neamului său.

Din clipa aceea n'a mai avut odihnă. L-a cuprins aşa, un dor nebun după DREPTATE şi se visa un fel de Avram Iancu. Sburda ore întregi peste câmpii lipit de spatele vreunui cal ce nu cunoscuse vreodată şeaua zăbala, şi chiotul său străbătea zările. A crescut voinic Gheorghiţă şi la 14 ani se lua la trântă cu flăcăii satului, biruindu-i pe toţi. Toate certurile dintre flăcăi, el le împăca. Cuvântul lui, era ordin greu pentru toţi, şi fetele satului ieşeau în pridvor să-i dea «bineţe», când trecea Gheorghiţă.

Prin 1929, şi-a întins pânzele lângă sat, un circ. Au venit sătenii cu mic, cu mare, şi s'au minunat foarte de «comediile» văzute. La sfârşitul reprezentaţiei au ieşit în scenă doui luptători cari s'au hârjolit o lecuţă pe jos, până unul din ei s'a dovedit a fi mai tare căci a biruit. Cum se obişnuieşte în provincie «învingătorul» a provocat pe «oricare din onorata asistenţă». Flăcăii s'au sfiit cu toţii, dar Gheorghiţă — fiindcă îl tachina o drăcoasă de Mărie cum că «îi e frică» — s'a ridicat domol, i-a pus haina pe o margine de scaun, şi când l-a ridicat în sus pe luptător, şi l-a trântit de pământ, apăi nu i-a mai fost pofta de nimic, ăluia, în seara aceea.

L-a rugat stăpânul circului pe Gheorghiţă, să meargă cu ei. Dar el a refuzat. Circul a plecat din sat, dar Gheorghiţă a rămas obsedat de gândul plecării.

Intr'o bună zi şi-a sărutat măicuţa, a stat vreo cinci minute în grajd — căci nu-i venea să se despartă de caii lui dragi — şi, c'o legăturică sub braţ... «a plecat un moţ la drum»...

A venit la Bucureşti şi s'a făcut mecanic. L-au văzut colegii de lucru, voinic şi puternic, şi l-au sfătuit să se facă boxeur. Cum el nu îndrăznea, l-a dus un prieten la o sală, de antrenament şi după o lună, Manta era programat în cadrul unei reuniuni la «Tir», alături de Marcel Florescu. Când a văzut Florescu, «namila» ce se echipa în cabină, şi-a luat frumos tălpăşiţa şi astfel, Manta a rămas... fără adversar.

In acelaş an, ardeleanul boxează în campionatele regionale, învingând pe Lungu, prin abandon. Titlul naţional îl câştigă în faţa cernăuţeanului Clita, pe care îl învinge prin oprire.

E momentul psihologic din cariera lui Manta. Lipsa de semigrei dela noi face ca noua revelaţie, despre care ziarele vorbesc în mod elogios, să treacă «la naftalină». Indrăgostit de box, Manta se mai antrenează totuşi din când în când. Din campionatele anului viitor e eliminat de către Cocis, apoi in 1931, boxează la Slatina, şi învinge pe timişoreanul Gheorghe Lungu.

Deci, un match pe an...

Manta vrea să activeze. Pleacă la Petroşani, unde conduce o sală de box. E iubit de către elevi, cu cari se poartă ca un părinte, şi din mâinile sale ies boxeuri buni ca: Petre Pop, Gheorghe Fota, etc.

Revine în Bucureşti, unde încearcă să reintre în pragul celor aproape 40 de încrustături pe răbojul vieţii. E târziu însă, şi pierde net, în faţa unui adversar mai tânăr.

...Dacă atunci, în plină tinereţe şi vigoare, Manta ar fi căzut în mâinile unui om priceput, cariera sa pugilistică ar fi fost astăzi una din cele mai frumoase pagini ale boxului românesc...

E părerea noastră.

PYKOMAR

COLŢUL MICILOR ATLEŢI

O celebritate



JACK TORRANCE recordmanul mondial la aruncarea greutăţii

——xoxox——

Ce faceţi acum ?...

Iată că nu de mult s'au terminat cursurile predate de antrenorii federali. Acesta nu este însă un motiv ca să vă întrerupeţi antrenamentele, tocmai acum când roadele încep să se arate.

Porţile terenurilor de sport nu s'au închis. Puteţi să faceţi antrenamente pe ANEF în fiecare Marţi şi Joi dela ora 3 la 6 p. m. iar pe Velodrom în fiecare zi după amiază.

De acum însă va trebui să fiţi mult mai atenţi în comportarea voastră, pe teren şi în programul de antrenament.

Răcindu-se timpul nu veţi mai putea face exerciţiile desbrăcaţi şi va trebui să purtaţi papuci de pânză sau cauciuc, pantaloni sub formă de training şi un pulover de lână. Aceasta pentru a preîntâmpina răcelile foarte obişnuite în acest anotimp.

Incepeţi totdeauna antrenamentele cu o uşoară încălzire şi 8-10 sprinturi scurte. Faceţi apoi exerciţiile de gimnastică pe care vi le-am prezentat şi apoi treceţi la o aruncare (disc sau greutate). Urmează după aceasta săritura în înălţime şi în lungime.

La toate aceste probe veţi insista mult de tot asupra stilului şi mai puţin asupra performanţei.

Este bine ca după antrenament să faceţi câteva din jocurile cunoscute de voi pentru a vă forma reflexe şi îndemânare atât de necesare unei bune comportări la concursurile atletice.

——xoxox——

Din codul atletic

BARAJELE. — I) La săritura în înălţime, cu sau fără avânt şi la săritura cu prăjina, atunci când doi sau mai mulţi concurenţi sunt la egalitate, se va proceda în modul următor:

a) Câştigător va fi proclamat concurentul care va avea cele mai puţine încercări pentru a trece acea înălţime, înălţime la care se află la egalitate cu ceilalţi concurenţi şi la care se aplică barajul.

b) Dacă egalitatea persistă va fi declarat câştigător concurentul care va avea cel mai mic număr de încercări nereuşite în cursul întregei probe, inclusiv ultima înălţime trecută de concurenţi în baraj.

c) Dacă totuşi concurenţii mai sunt încă la egalitate, concurentul u cel mai mic număr de încercări reuşite în cursul întregei probe, inclusiv înălţimea ultimă făcută de concurenţi în baraj, va fi declarat învingător.

d) Dacă după aplicarea regulelor indicate la punctele a, b, c, concurenţii rămân la egalitate şi dacă interesează locul întâiu în clasament, se va acorda o încercare suplimentară la înălţimea netrecută.

Dacă la aceasta a patra încercare trece boxa mai mult decât un concurent, atunci se va mări înălţimea cu 2 cm. acordându-se numai o singură încercare la această nouă înălţime.

In cazul când niciunul dintre atleţi nu va reuşi să sară, boxa va fi coborîtă la înălţimea anterioară, la care se va acorda o singură încercare. Dacă totuşi nici prin această încercare nu se reuşeşte să se stabilească un clasament, barajul continuă ridicând şi coborînd boxa până se va observa un rezultat pozitiv, acordându-se numai o singură încercare de fiecare înălţime.

Dacă nu e vorba de locul întâiu, concurenţii vor căpăta acelaşi loc în clasamentul probei. In caz de baraj, performanţa realizată cu încercările suplimentare nu va determina decât acest clasament şi deci nu se va publica şi nu va putea constitui vreun record.

II) In toate concursurile unde rezultatul este determinat de măsuri de distanţe, când doi sau mai mulţi concurenţi sunt la egalitate, clasamentul se face ţinând seamă de cea mai bună performanţă anterioară, socotită dela începutul probei

Cum se aruncă greutatea

Din cele patru aruncări — uneori chiar cinci când se adaugă grenada — pentru copii selecţionăm două: aruncarea greutăţii şi aruncarea discului. Pentru copiii sub 12 ani nici aceste două nu sunt potrivite şi se recurge la aruncarea mingei praştie.

Astăzi ne vom ocupa de aruncarea greutăţii, urmând ca săptămâna viitoare să descriem aruncarea discului.

FORŢA SAU INDEMANARE?

Aruncarea greutăţii face parte din probele pe care trebue să le facă oricare atlet. Ea nu este o probă pretenţioasă, dar în schimb este o probă folositoare. (Să arunce greutate poate ori cine şi să tragă foloasele deasemenea).

Mulţi evită aruncarea greutăţii pe motiv că forţa, sau corpul lor, nu este prea mare. Aceştia greşesc, căci dacă pentru a arunca 10-12 m. trebue şi forţă, pentru 8-10 m. este suficientă mai multă îndemânare şi mai puţină forţă. Deci nu ocoliţi aruncarea greutăţii.

CUM SE ARUNCA GREUTATEA

Greutatea se aruncă dintr'un teren circular bine bătut. Diametrul cercului de metal care limtează terenul de aruncare este de 2,14 m. Greutatea este făcută din metal şi are o formă perfect sferică. Greutatea ei diferă după vârsta atleţilor. Astfel greutatea de concurs are 7.250 kg.; greutatea pentru juniori 6 kgr.; pentru fete 4 kg., iar pentru copii 3 kg.

Aruncarea greutăţi se poate face cu elan sau fără, dar pretinde aplicarea unor anumite reguli.

Astfel poziţia picioarelor este bine determinată. Piciorul din urmă care corespunde braţului pe care este sprijinită greutatea, este sprijinit bine pe pământ, puţin îndoit din geunnchiu şi susţine şi el toată greutatea corpului. Piciorul din faţă atinge foarte uşor pământul cu vârful.

Când se aruncă fără elan piciorul care susţinea greutatea este aşezat în mijlocul cercului, cu talpa perpendiculară pe direcţia aruncării. Când se aruncă cu elan piciorul de sprijin este aşezat în partea opusă a cercului.

POZIŢIA CORZULUI, A UMERILOR ŞI A BRAŢELOR

Corpul este aplecat în faţă şi sprijinit aşa cum am spus mai sus, numai pe piciorul din urmă. Umerii sunt lejeri, fapt care face ca linia ce îi uneşte să fie o linie curbă. Pieptul tras înăuntru. Greutatea ste aşezată în palmă, degetele fiind lipite. Locul ei nu este nici pe degete şi nici în podul palmei, ci tocmai la mijloc (pe încheeturile ultimelor falange ale degetelor).

Palma, ţinând greutatea, este dată pe spate, formând cu antebraţul un unghiu drept şi aşezată pe umăr. (In locul unde gâtul se leagă de umeri). Cotul nu se ridică la înălţimea umărului, ci se găseşte jos şi puţin în faţă.

ARUNCAREA

Astfel pregătit atletul inspiră puternic, încordează piciorul de sprijin, îndreaptă corpul şi împinge umărul pe care se află braţul, cu greutatea, înainte şi puţin în sus. In momentul în care umărul nu mai poate merge înainte şi aici în sus, este pus în acţiune braţul care se întinde puternic în aceeaşi direcţie (înainte şi în sus).

Intinderea braţului se face la fel de energic şi corespunde cu o expiraţie profundă.

După cum se vede în explicaţiile de mai sus, greutatea nu este aruncată ci împinsă.

ELANUL

Pentru a mări viteza aruncării, viteză de care depinde în foarte mare măsură performanţa, în cercul rezervat aruncării se face un elan (mai mulţi paşi ajutători).

Astfel, piciorul din faţă, care este uşor sprijinit pe vârf, se ridică în sus, sau face prin aer o mişcare circulară, pregătind primul pas. Când piciorul ajunge din nou jos, lângă piciorul de sprijin, genunchiul acestuia din urmă se întinde şi corpul, fără a-şi părăsi poziţia sa iniţială face un salt de aproximativ 1 metru şi apoi, imediat, începe aruncarea aşa cum am descris-o mai sus.

Sfârşitul săriturii cu elan se face pe piciorul ce a servit iniţial de sprijin, corpul urmând braţul în întindere a lui şi făcând o mişcare de rotaţie.

DE REŢINUT

Pentru reuşita unei aruncări trebuesc reţinute următoarele:

Mişcarea — elanul şi aruncarea — trebueşte făcută cât mai iute.

Prima mişcare în aruncarea propriu zisă a greutăţii este făcută de umăr, iar braţul numai o continuă.

Greutatea trebueşte împinsă cu toată forţa, însă nu înainte ci în sus şi înainte.

Nu uitaţi nimic pentruca totul să iasă bine.

KRONOS

——xx●xx——

ALFRED BLOZIS recordmanul mondial la aruncarea greutăţii pe teren acoperit

——xoxox——

Gimnastica

Continuăm astăzi exerciţiile fizice cu mişcări pentru braţe şi trunchi.

Fig. 17. — Aşezaţivă pe duşumea cu faţa în jos, sprijiniţi de vârfurile picioarelor şi de braţele, care stau cu palmele în jos, în dreptul umerilor coatele îndoite. Cu corpul perfect drept ridicaţivă atât cât vă permite lungimea braţelor. Indoiţi din nou braţele până loviţi duşumeaua cu pieptul şi apoi din nou sus.

Mişcarea se face de mai multe ori şi foloseşte la întărirea braţelor şi muşchilor pieptului.

Fig. 18. — Este tot o variantă a exerciţiului precedent. Braţele stau fixate tot aşa pe pământ, dar corpul se răsuceşte din mijloc, piciorul drept sau stâng stând rezemat pe partea sa exterioară celălalt fiind deasupra lui.

Când ridicaţi trunchiul prin acţiunea braţelor ridicaţi şi piciorul de deasupra. Răsuciţi apoi partea inferioară în poziţie inversă, adică piciorul care era jos, ajunge sus şi invers.

Fig. 19. — Din poziţie de drepţi ridicaţi braţele energic în sus îndoind trunchiul şi aruncând un picior îndărăt. Reveniţi la poziţia de drepţi şi acum aruncaţi îndărăt celălalt picior.

Fig. 20. — Din poziţia de drepţi, faceţi un pas cât puteţi de mare ducând braţele lateral în poziţie orizontală. Reveniţi la poziţia de drepţi şi faceţi alt pas dar cu piciorul celălalt.

Cele două exerciţii se fac de 10—15 ori.

DE REŢINUT: Cele 20 exerciţii pe care vi le-am prezentat le veţi face şi la antrenamente de câte 2 ori fiecare însoţite de sărituri cu mingea, ca broasca precum şi de «capră lungă» formată din colegii voştri de sport.

«Colţul micilor atleţi» apare în fiecare Joi

Din lipsă de spaţiu, schiţele explicative la «Aruncarea greutăţii» şi «Gimnastică» vor apare în numărul de mâine.

——xoxox——

POŞTA

I. CH. DEMETRIAN: Iată una dintre problemele cele mai grele. Să devii atlet bun! Sunt atât de multe lucruri care se cer! Totuşi nu este deloc imposibil ca cineva, cu [illegible] are calităţi fizice şi prin munca intensă să-şi vadă visul cu ochii.

Dar pentru un copil nu este deloc preferabil să se gândească de acum să fie «vedetă». Trebue să urmărească numai şi numai sănătatea şi robusticitatea fizică, neuitând partea intelectuală care este tot atât de folositoare.

Du-te pe stadion şi fă-ţi antrenamentul normal, aşa cum l-am mai explicat, căutând să-ţi desvolţi proporţionat toate părţile trupului. După câtiva ani de muncă şi răbdare vei vedea că nu eşti departe de realizarea dorinţei, căci trebue să ştii că dacă cineva nu se naşte talent, în atletism nu poate deveni cunoscut după un an sau doi.

Deocamdată lasă visurile în plata Domnului şi fă-ţi conştiincios antrenamentul.

Scrisorile se trimit pe adresa: GAZETA SPORTURILOR Str. 'Anghel Saligny 2, pentru Mike.